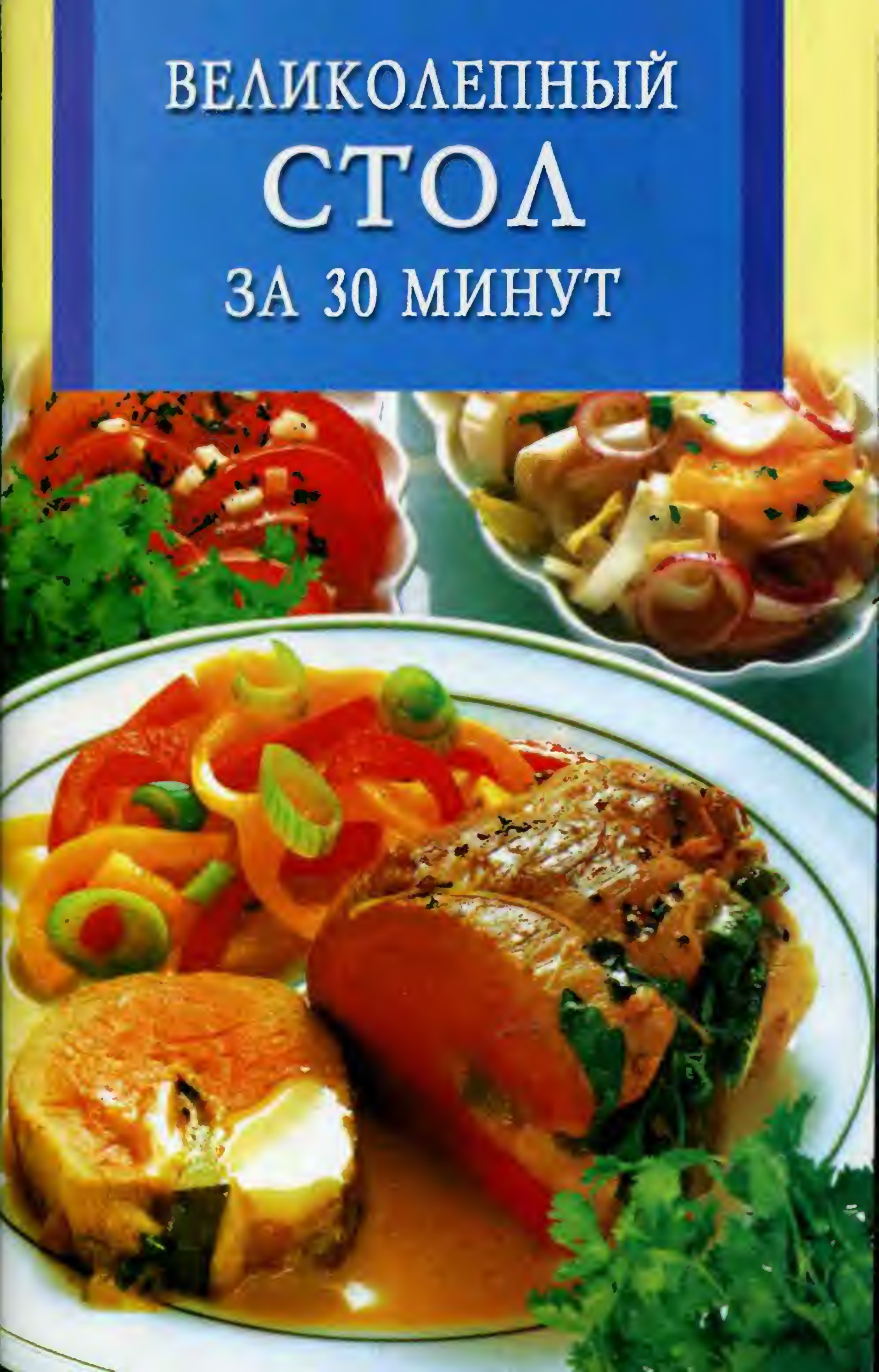

ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ
СТОЛ
ЗА 30 МИНУТ

Великолепный стол за 30 минут

Ростов-на-Дону
ИД Владис
2007

ББК 36.91
В 27

В 27 Великолепный стол за 30 минут. Ростов-на-Дону
Издательский дом «Владис», 2007. – 64 с

ISBN 978-5-9567-0190-0

ISBN 978-5-9567-0190-0 ББК 36.91

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

➢ *200 г рыбы горячего копчения, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г вареной цветной капусты, 150 г отварного картофеля, 100 г отварной моркови, 100 г свежего огурца, 200 г свежих помидоров, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, соль, зелень и перец по вкусу.*

Филе рыбы, картофель, морковь, огурец и яйца нарезать ломтиками. Капусту разобрать на соцветия. Ломтики рыбы выложить на середину блюда, полить частью майонеза. Вокруг уложить подготовленные овощи и яйца, посолить, поперчить, заправить оставшимся майонезом. Украсить кольцами помидоров и зеленью.

САЛАТ С РИСОМ

➢ *800 г стерилизованных или отварных шампиньонов, 180 г черных маслин без косточек, 280 г консервированной кукурузы, 150 г крабовых палочек, 150 г отварного риса, 560 г репчатого лука, 50 г оливкового масла, зелень, соль и перец по вкусу.*

Грибы отцедить и нарезать соломкой, лук мелко порубить, маслины отцедить и разрезать каждую на три части, крабовые палочки нарезать брусочками по 5–6 мм, всыпать банку отцеженной кукурузы и рис. Все тщательно перемешать, добавить мелко нарезанную зелень, соль и перец по вкусу. Заправить салат оливковым маслом.

САЛАТ ПИКАНТНЫЙ

➢ *500 г филе курицы, 300 г черного сладкого винограда, 100 г фисташек, зелень по пучку: укроп, петрушка, зеленый лук, 200 г майонеза.*

Филе курицы нарезать кусочками и обжарить; остудив, сбрызнуть лимонным соком. Виноград порезать на 4 части, фисташки мелко порубить. Все компоненты соединить с зеленью, добавить майонез и перемешать.

САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ

➢ *185 г консервированной горбуши, 150 г моркови, 150 г сыра, 100 г репчатого лука, 4 вареных яйца, 1 лимон, 250 г майонеза, веточки зелени, соль и перец по вкусу.*

Морковь и сыр натереть на крупной терке, яйца, лук и лимон (обязательно с кожурой) нарезать мелкими кусочками. Рыбу вынуть из банки и размять вилкой. Смешать все ингредиенты, залить майонезом, перемешать. Украсить веточками зелени.

САЛАТ ПО-КИТАЙСКИ

➢ *100 г свинины, 50 г моркови, 50 г лука, 150 г картофеля, 200 г растительного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец, соль, приправы — по вкусу.*

Мясо нарезать тонкой соломкой и обжарить в глубокой сковороде, добавить нарезанную соломкой морковку и лук, пассеровать. Сырой картофель нарезать соломкой и положить в кипяток на 3 минуты, воду слить и залить еще раз кипятком на 2 минуты. Картофель добавить к мясу, морковке и луку, посолить, поперчить, добавить сахар, уксус и готовить 5–7 минут. Перед подачей на стол заправить соевым соусом.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЫРА

➢ *200 г яблок, 150 г сыра, 1 ч. ложка готовой горчицы, 3 ст. ложки майонеза, 50 г ядер грецких орехов, сахар по вкусу, соль.*

Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами, нарезать ломтиками. Добавить предварительно нарезанный тонкими ломтиками сыр и немного поджаренные измельченные ядра грецких орехов. Все перемешать. Майонез тщательно перемешать с горчицей, сахарным песком и солью. Этой смесью залить подготовленные яблоки с сыром. Украсить петрушкой.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБАМИ

➢ *450 г красной консервированной фасоли, 500 г консервированных или отварных шампиньонов, 400 г репчатого лука, 50 г растительного масла 250 г майонеза, соль и специи по вкусу.*

Лук порезать кубиками и обжарить на растительном масле до мягкости. Фасоль и грибы откинуть на дуршлаг, промыть проточной водой и отцедить. Смешать вместе фасоль, грибы и поджаренный лук с маслом, заправить майонезом, посолить и добавить специи по вкусу. Охладить и подавать на стол.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С СЫРОМ

➢ *250 г консервированной печени трески, 150 г сыра, 3 вареных яйца, 3 зубчика чеснока, зелень.*

Яичные желтки растереть с маслом от консервов, добавить натертый на терке чеснок, рубленую зелень. Белки порубить и смешать с натертым на крупной терке сыром и кусочками печени. Этот салат залить приготовленной из растертых желтков смесью. Украсить веточками зелени.

САЛАТ С ЯИЧНИЦЕЙ

➢ *200–250 г свинины, 300 г моркови, 150 г репчатого лука, 5 яиц, соль, перец, 250 г майонеза, 200 г растительного масла*

Мясо порезать тонкими брусочками, посолить, быстро обжарить на растительном масле. Порезать и поджарить морковь и лук. Поджарить с обеих сторон яйца (по очереди). Поджаренные таким образом яйца свернуть в трубочку и порезать тонкой лапшой. Все тщательно перемешать. можно добавить соль и перец. Залить майонезом.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С СЫРОМ

➢ *100 г редиски, 100 г зеленого лука, 100 болгарского перца, 200 г свежего огурца, 600 г домашнего сыра, 3 ст. ложки растительного масла, молотые специи, уксус, соль и перец по вкусу.*

Овощи мелко нарезать. Домашний сыр (нежирная брынза, Фета или др.) отжать от рассола и нарезать мелкими кубиками. Приготовить заправку из масла, уксуса, соли. специй и перца, хорошо перемешать. Смешать все ингредиенты, залить заправкой и поставить в холодильник Прежде чем подавать, слить из салата излишнюю жидкость.

САЛАТ С СУХАРИКАМИ

➢ *300 г белого хлеба, 300 г белого куриного мяса. 500 г листьев зеленого салата, 2–3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст ложки кунжутного семени, молотый имбирь, соль и перец по вкусу.*

Хлеб (лучше 2–3-х дневный) нарезать небольшими кубиками. Чеснок выдавить в небольшую емкость с одной столовой ложкой масла, добавить молотый имбирь, соль и перец, этой смесью сбрызнуть равномерно хлебные кубики и поставить в духовку на сухари Салат вымыть и нарезать крупными кусками, примерно 4–5 см. Куриное мясо разобрать на волокна или по желанию нарезать небольшими кубиками. В четыре порционные тарелки разложить сначала салат, сверху на него положить мясо, немного охлажденные сухари, посолить, поперчить, полить оливковым маслом и посыпать кунжутным семенем. Подавать, не перемешивая.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АНАНАСАМИ

➢ *350 г ананасов консервированных, 500 г филе отварной курицы, 280 г кукурузы консервированной, 2 вареных яйца, 250 г майонеза, зелень, соль и перец по вкусу.*

Филе курицы разобрать на волокна. Ананасы порезать на мелкие кусочки. Кукурузу отцедить от жидкости. Яйца очистить и отделить белок от желтка. Белок нарезать кусочками и смешать с остальными ингредиентами. Желток растереть с майонезом; если заправка получится слишком густой, разбавить соком от ананасов. В глубокий салатник выложить все составляющие, заправить заправкой, посолить, поперчить и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ОРЕХАМИ

➢ *250 г консервированной рыбы, 50 г орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу, зелень.*

Консервированную рыбу разломить на небольшие кусочки, хрящевые кости убрать. Ядра грецких орехов измельчить.

Приготовить заправку: чеснок потолочь с небольшим количеством соли и перца и смешать с маслом от консервированной рыбы.

Рыбу выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком, полить заправкой и посыпать толчеными ядрами грецких орехов. Украсить веточками зелени.

САЛАТ РЫБНЫЙ С СОУСОМ

➢ *200 г вареного филе рыбы, 100 г сыра твердых сортов, 200 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка 3% уксуса, соль, перец, зелень укропа.*

Филе рыбы, огурцы и помидоры нарезать мелкими кубиками Лук очистить и мелко порубить.

Для сырного соуса 80 г тертого сыра тщательно перемешать с маслом и уксусом, добавить майонез, посолить.

Салат уложить слоями в глубокий салатник, смазывая каждый слой сырным соусом, в следующем порядке: рыба, огурцы, лук, помидоры. При подаче салат посыпать оставшимся сыром и зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ЛИМОНОМ

➢ *1 баночка крабов, 150 г майонеза, 1 лимон, 50 г корня сельдерея, 3 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки коньяка.*

Крабы размельчить, сельдерей промыть и натереть на крупной терке. В салатнике тщательно перемешать крабы, сельдерей, майонез, заправленный соком лимона и кетчупом. Подавать к столу в холодном виде.

САЛАТ ИЗ МЯСА КРЕВЕТОК С СЫРОМ

➢ *300 г консервированного мяса креветок, 50 г оливкового масла, 50 г лимонного сока, 2 вареных яйца всмятку, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г тертого сыра, 1 ст. ложка свежей мяты, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу.*

Мясо консервированных креветок переложить в миску и залить смесью оливкового масла и лимонного сока, соли и перца, дать постоять 30 минут.

Листья зеленого салата нарезать тонкой соломкой. оставить несколько листьев для укладки на дно салатника Растереть яйца вареные всмятку с измельченной мятой и смешать с мясом маринованных креветок и зеленым салатом. Уложить на дно блюда листья салата, затем выложить приготовленную смесь продуктов и засыпать тертым сыром. Украсить салат яйцами, нарезанными тонкими кольцами.

САЛАТ ИЗ МЯСА КРЕВЕТОК С ОРЕХАМИ

➢ *200 г консервированных креветок, 150 г ядер грецких орехов, 500 г яблок, 100 г майонеза, 50 г лимонного сока, соль, сахар, перец и зелень по вкусу.*

Мясо консервированных креветок сбрызнуть лимонным соком и оставить на 15 минут. Ядра грецких орехов измельчить, яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке.

Из майонеза, соли, сахара и перца приготовить заправку. Салат перемешать, залить заправкой, еще раз перемешать, украсить веточками зелени, охладить.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И МАНДАРИНАМИ

➢ *300 г консервированных креветок, 200 г мандаринов, 100 г яблок, 100 г корня сельдерея, 75 г майонеза, 50 г листового салата. зелень по вкусу, 1/2 лимона.*

Креветки выложить в миску и сбрызнуть лимонным соком. Из 1/3 части мандаринов отжать сок и соединить его с майонезом. Оставшиеся мандариновые дольки очистить от пленки. Яблоки освободить от сердцевины и нарезать дольками, сельдерей мелко нашинковать. Выложить все продукты в салатник на листья салата, полить соусом (или подать соус отдельно). Салат украсить дольками лимона и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ РИСА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

➢ *200 г длинного отварного риса, 3 ст. ложки зелени сельдерея, 200 г моркови, 80 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

Сельдерей мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать рис, сельдерей, морковь. Обжарить измельченные ядра грецких орехов в сковороде с двумя ложками растительного масла до золотистого цвета, снять с огня. В отдельной посуде смешать 2 ст. ложки масла, уксус, сахар, соль до получения однородной массы, добавить эту смесь к грецким орехам, перемешать и вылить на рис, накрыть крышкой и охладить.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

➢ *1 кг апельсинов, 5 ст. ложек молотого кофе, 60 г тертого горького шоколада, 5 г молотой корицы, 200 мл воды, $2^1/_2$ ст. ложки коньяка, 80 г очищенных несоленых фисташек, 700 г бананов, 1 ст. ложку меда, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложки сахарной пудры.*

Апельсины вымыть горячей водой, вытереть насухо и специальным ножом снять кожуру (цедру). Бланшировать цедру в кипятке, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Острым ножом срезать с апельсинов белую кожицу, а затем с каждой дольки — тонкую пленку. Молотый кофе с корицей и 200 мл воды довести до кипения и процедить сквозь кофейный фильтр. Затем экстракт размешать с медом, шоколадом и коньяком, пока все хорошо растворится. Бананы очистить, нарезать кружочками 1 см толщиной, вместе с дольками и цедрой апельсинов положить в сладкий кофейный соус и все осторожно перемешать. Выложить фруктовый салат на большое плоское блюдо. В сковороду с покрытием высыпать фисташки и сахарную пудру, положить сливочное масло и слегка глазировать. Разложить эту массу поверх салата.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ОВОЩАМИ

➢ *250 г консервированной морской капусты, 150 г яблок, 100 г свежих огурцов, 120 г моркови, 150 г сметаны, зелень укропа, соль.*

Морковь натереть на крупной терке. Огурцы и яблоки очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Все продукты смешать с морской капустой, посолить по вкусу и заправить сметаной. Сверху украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

➢ *150 г яблок, 100 г изюма, 200 г моркови, 250 г консервированной кукурузы, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки лимонного сока.*

Очищенные свежие яблоки нарезать кубиками. Изюм перебрать и промыть несколько раз в теплой воде, после чего дать обсохнуть. Морковь натереть на терке соломкой. Все смешать, добавить отцеженную от жидкости кукурузу. Заправить сметаной, сахаром, лимонным соком, хорошо перемешать.

САЛАТ С КИВИ

➢ *4 плода киви, 2 банана, 1 небольшой ананас, 2 ст. ложки дробленых ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахарной пудры, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки фруктового сиропа.*

Ананас вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину и нарезать очищенную мякоть мелкими кусочками. Бананы и киви вымыть, очистить от кожуры и нарезать кусочками. Перемешать нарезанные фрукты в салатнике, добавить орехи, сахарную пудру и ванильный сахар. Заправить салат фруктовым сиропом и перемешать.

САЛАТ ИЗ МАНДАРИНОВ

➢ *300 г мандаринов, 150 г яблок, 2 стручка сладкого перца, 100 г шампиньонов, 200 г сыра, 200 мл йогурта, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка меда.*

Яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Стручки сладкого перца вымыть, очистить от сердцевины и нарезать кольцами. Мандарины вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Сыр нарезать небольшими кубиками. Уложить в салатник порезанные яблоки, перец, мандарины, сыр и отварные шампиньоны.

Приготовить соус. Для этого тщательно перемешать йогурт, горчицу, лимонный сок и мед. Готовым соусом заправить салат и аккуратно перемешать все ингредиенты. Перед подачей на стол украсить дольками мандаринов.

САЛАТ СО СПАГЕТТИ

➢ *150 г бананов, 100 г яблок, 100 г помидоров, 250 г спагетти, 8 ст. ложек сметаны, 100 г сыра, 6 ст. ложек зеленого консервированного горошка, 100 г грецких орехов, 1 лимон, соль, черный и красный молотый перец, зелень петрушки.*

Отварные спагетти мелко нарезать. Бананы, яблоки и помидоры тщательно вымыть. Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Яблоки разрезать на половинки и удалить сердцевину. Половинки очистить от кожуры и нарезать дольками. Помидоры нарезать кружочками. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Сыр нарезать крупной соломкой. Уложить все компоненты в салатник и аккуратно перемешать. Ядра грецких орехов слегка обжарить на сковороде.

Приготовить соус из сметаны, сока, выжатого из лимона, соли и перца. Перед подачей на стол салат украсить зеленью петрушки и половинками ядер грецких орехов. Соус подать отдельно.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ

➢ *150 г банана, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки кокосового ореха, 1 ст. ложка нарубленной ветчины, 3 ст. ложки сливок, цедра 1/2 лимона, несколько листьев салата.*

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками и смешать с кокосовым орехом, натертым на крупной терке, мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Затем добавить сливки, сок и тертую цедру лимона. Все перемешать. Дать постоять минут 30–50 и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба. Кокосовый орех можно заменить ананасом, который лучше не тереть на терке, а мелко порезать.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ

➢ *1 кг дыни, 1 лимон, 1 стакан сахара.*

Дыню очистить от кожи и семян, нарезать тонкими ломтями, положить в салатник, пересыпая каждый ряд сахаром. Сверху полить соком, выжатым из лимона.

САЛАТ С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

➢ *150 г соленых грибов, 250 г консервированного горошка, 3 ст. ложки изюма, 100 г ядер грецких орехов, 200 г отварного картофеля, 100 г яблок, сок 1 лимона, зелень, лук (перо), соль, перец, 100 г растительного масла.*

Изюм очистить, промыть и залить кипятком на 10 минут. Отварной картофель нарезать мелкими кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Добавить изюм и мелко порубленные и поджаренные орехи. Порезать и добавить в салат грибы и консервированный горошек. Посолить, поперчить, полить маслом, перемешать, посыпать нашинкованным луком и зеленью.

ЗАКУСКИ

ЗАКУСКА С РИСОМ В СОУСЕ

> *200 г отварного риса, 250 г жареной или вареной говядины, 200 г апельсинов, соль.*
> *Для соуса: 1 желток, по 1 ч. ложке горчицы и сахара, 1 ст. ложка уксуса, 300 г растительного масла, 50 г сока апельсина, 1 ст. ложка кукурузной муки, 50 г сока лимона, 1/2 ч. ложки соли.*

Желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить венчиком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ложка сока в 7 ложках воды) и в этой апельсиновой воде развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, сбрызнуть салат лимонным соком. Заправить салат. Подавать в холодном виде.

ЗАКУСКА ИЗ ПАПАЙИ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

> *1 плод папайи, 2 плода киви, 4 красивых листа зеленого салата, 150 г отварных или консервированных креветок, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка томатной пасты, 1/2 ч. ложки горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока, молотый красный перец, молотый черный перец, соль.*

Соединить в одной емкости сметану, сливки, томатную пасту, горчицу и тщательно перемешать до образования однородной массы. Приправить смесь лимонным соком, солью и перцем и еще раз хорошо перемешать. Готовый соус перелить в соусник и отставить.

Плод папайи вымыть, очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить зерна. Очищенную мякоть нарезать длинными ломтями. Плоды киви вымыть, очистить, сняв острым ножом, тонкий слой кожуры, и разрезать каждый очищенный плод на четыре части. Листья зеленого салата вымыть, обсушить и разложить по одному листу на каждую порционную тарелку. Сверху на лист зеленого салата уложить ломти плода папайи, две четвертинки плода киви и горку креветок. Перед подачей к столу полить составные части салата приготовленным соусом.

ЗАКУСКА С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

> *500 г отварного мяса, 4 яйца, 400 г соленых огурцов, 3–4 зубчика чеснока, 200 г ядер грецкого ореха, 200 г майонеза.*

Мясо разобрать на волокна (первый слой салата), намазать майонезом, огурцы мелко нарезать, смешать с мелко порезанным чесноком — второй слой, тоже намазать майонезом, яйца — третий слой, промазать майонезом. Повторить последовательность слоев. Обязательно каждый слой пропитывать майонезом. Грецкий орех мелко порезать и обжарить на раскаленной сковородке без масла, посыпать им салат сверху.

ЗАКУСКА ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

> *400 г квашеной капусты, 150 г лука, 150 г моркови, 150 г яблок, 1 апельсин, 4 кружочка ананаса, 100 г изюма без косточек, 2 лимона, 4 ст. ложки ананасового сока, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка рубленой петрушки.*

Лук очистить, мелко нарезать. Морковь натереть на терке, у яблок удалить сердцевину с семенами и также натереть их на терке. Апельсин очистить, отделить мякоть. Ананас разрезать на мелкие кусочки. Капусту откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой, дать воде стечь и мелко нарезать. Затем хорошо все перемешать. Добавить изюм. Выжать лимонный сок, заправить им и ананасовым соком салат, добавить сахар. Еще раз все перемешать. Мелко нарезать петрушку, посыпать ею салат.

ЗАКУСКА С АНАНАСАМИ

➢ 300 г консервированных ананасов, 400 г крабовых палочек или мяса, 300 г сыра, 1–3 зубчика чеснока, 200 г майонеза.

Консервированные ананасы и крабовые палочки порезать на мелкие кусочки, сыр потереть на мелкой терке, чеснок подавить, добавить майонез и все перемешать, можно не солить.

ЗАКУСКА С КУРИЦЕЙ И ОРЕХАМИ

➢ 600 г копченой курицы, 2 больших апельсина 100 г очищенных грецких орехов, 50 г очищенных кедровых орехов, 70 г изюма, пучок зелени — петрушка, укроп, кориандр, пучок салата, 50 г майонеза, 50 г сметаны.

Снять с курицы кожу, освободить ее от костей, мясо нарезать мелко. Очистить апельсины от цедры, нарезать кубиками, добавить в курицу. Грецкие орехи растолочь скалкой, добавить в курицу. Положить кедровые орехи, их толочь не надо. Нарезать всю зелень и салат, добавить промытый изюм. Смешать все ингредиенты, смешать майонез и сметану, заправить салат, посолить и все перемешать

ЗАКУСКА ИЗ ФАСОЛИ

➢ 200 г фасоли красной консервированной в своем соку, 500 г копченых окорочков, 200 г соленых огурцов, 200 г репчатого лука, 1/2 часть нарезного батона, 200 г майонеза, 50 г растительного масла.

Батон порезать на кубики и в духовку — на сухари. Пережарить соленые огурцы с луком на растительном масле. Окорочка разделить на волокна, добавить фасоль (без рассола), затем поджаренный лук с огурцами, сухарики при подаче, заправить все майонезом.

ЗАКУСКА ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

➢ 200 г куриного филе, 2 апельсина, 2 зеленых яблока, 2 свежих огурца, 1 ст. ложка тертого сыра, 100 г майонеза, зелень, сахар, соль, перец по вкусу.

Мелко порезать куриное филе, мякоть апельсина, огурцы без кожи соломкой, яблоки без кожи и сердцевины соломкой. Перемешать, заправить майонезом, смешанным с сахаром, солью, перцем и посыпать сыром.

ОЛАДЬИ

➢ 250 г муки, 300 г кабачков (или 300 г яблок, или 300 г тыквы), 1 стакан кефира, соль, 1 ч. ложка пекарского порошка, 1 ст. ложка сахара, 2 яйца, 100 г растительного масла.

Кабачок, яблоки или тыкву натереть на терке. Вбить яйца, посолить, добавить сахар, кефир (если натертые овощи не дали много влаги, количество кефира увеличить!), муку и пекарский порошок. Все перемешать и выпекать на горячей сковороде.

ГОРЯЧАЯ ДЕЛИКАТЕСНАЯ ЗАКУСКА

➢ 300 г куриного филе, 300 г оливок без косточек, 250 г зеленого горошка, 200 г сливок, 300 г шампиньонов стерилизованных, 1 ст. ложка масла растительного.

Куриное филе мелко нарезать и слегка обжарить в течение 5–8 минут с минимальным количеством жира, затем залить сливками и тушить при закрытой крышке 3–4 минуты, после чего добавить шампиньоны и продолжать тушить еще 4 минуты. Маслины добавить и еще через 2 минуты добавить зеленый горошек. Тушить еще 3 минуты, посолить. Следить за тем, чтобы горошек хорошо прогрелся, но не развалился. Подавать в горячем виде.

ЗАКУСКА ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ОВОЩЕЙ

➢ 500 г замороженной «гавайской смеси», 100 г крабовых палочек, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза.

«Гавайскую смесь» засыпать в кипящую подсоленную воду, варить три минуты, откинуть на дуршлаг и добавить к мелко нарезанным крабовым палочкам и яйцу. Все смешать и заправить майонезом.

ЛУКОВО-АПЕЛЬСИНОВАЯ ЗАКУСКА

➢ 600 г апельсинов, 300 г репчатого лука, 125 г слив, 40 г растительного масла, молотый перец, соль.

Лук нарезать тонкими кружочками и залить на 2 минуты кипятком. Апельсины очистить и нарезать тонкими кружочками. Из слив удалить косточки и нарезать дольками. Все смешать, добавить масло, соль и перец.

ЗАКУСКА ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА

➢ 250 г консервированной тушеной говядины, 300 г отварного картофеля, 50 г репчатого лука, 1 отварная свекла, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки майонеза, соль, черный молотый перец, веточки петрушки или сельдерея, листья салата.

Тушеное мясо нарезать кусочками, картофель — тонкими ломтиками. Положить все в миску, добавить кубики отварной свеклы, рубленую зелень петрушки или сельдерея. Заправить майонезом и поставить ненадолго в холодильник. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать дольками. Листья зеленого салата хорошо промыть, обсушить салфеткой, уложить на порционные тарелки, сервировать на них салат. Украсить дольками яиц и засыпать зеленью.

ЗАКУСКА БЫСТРАЯ

➢ 200 г отварного риса, 200 г консервированной кукурузы, 300 г любого мясного продукта (сосиски, сардельки, колбаса, котлеты и т.п.), 3 помидора, кетчуп, 100 г сыра.

Кукурузу и отваренный рис в равных пропорциях выложить на сковороду и разогреть на медленном огне, но не поджаривать. Порезать мясные продукты, помидоры, потереть на мелкой терке сыр. Мясные продукты и помидоры добавить в сковороду с рисом и кукурузой, залить кетчупом (по вкусу) и, помешивая, подержать на плите еще 5 минут Засыпать тертым сыром и перемешать, подавать горячим.

ЗАКУСКА СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

➢ 300 г мяса (говядина, свинина, курица или индейка), 450 г зеленой стручковой фасоли быстрой заморозки, 100 г лука, 2 ст. ложки очищенных кедровых орешков, 1 зубчик чеснока, 2–3 ст. ложки соевого соуса.

Налить в сковороду растительное масло, поставить на плиту и сильно разогреть его. Нарезать мелко репчатый лук и положить его в разогретую сковороду. Лук быстро обжарить при постоянном помешивании до золотистого цвета, после чего шумовкой извлечь из сковороды в миску, где будем мешать салат. В это же масло опустить нарезанное мелкой соломкой мясо и так же быстро его обжарить до золотистого цвета, в мясо ничего не добавлять. По окончании жарки также шумовкой мясо переложить в миску. Пока жарится мясо, припустить в кастрюле мороженую фасоль, но не переварить, для чего необходимо фасоль опускать в уже закипевшую воду, довести вместе с фасолью до кипения и подержать две-три минуты, затем откинуть на дуршлаг и соединить с уже готовыми продуктами. В готовую закуску выдавить чеснок из чесночницы, полить соевым соусом, поперчить, перемешать. Сверху посыпать поджаренными кедровыми орешками.

БАКЛАЖАНЫ В КЛЯРЕ С ПОМИДОРАМИ

➢ *300 г баклажанов, 200 г помидоров, 3–5 зубчиков чеснока, 100 г майонеза, 2 яйца, мука, соль.*

Нарезать тонкими ломтиками баклажаны, сложить в посуду и посолить, чтобы из них вышла горечь. Приготовить кляр: разбить 2 яйца, взбить их и посолить, затем добавить муку (кляр должен быть не сильно густым). Чеснок мелко изрубить, помидоры нарезать тонкими кружками. Вымоченные баклажаны отжать от сока, обмакнуть в кляр и обжарить. Затем взять два обжаренных кусочка баклажана, один смазать майонезом, сверху положить заранее нарезанный чеснок и тонкий кружок помидора, а сверху все это накрыть вторым кусочком баклажана.

ЗЕЛЕНАЯ ЗАКУСКА С СЫРОМ

➢ *100 г свежих огурцов, зелень: петрушка, укроп, черемша, базилик, зеленный лук — по 1 пучку, 300 г сыра «Адыгейский» или соевого сыра «Тофу», 50 г майонеза.*

Сыр и огурец порезать кубиками. Зелень вымыть и мелко нарезать. Все смешать, посолить и заправить майонезом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ ЛЕПЕШКА

➢ *2 яйца, 300 г картофеля, 50 г сыра, 50 г растительного масла, соль и перец по вкусу, зелень.*

Перетереть картофель на тёрке. Разбить в ту же миску 2 яйца и вылить все это на разогретую сковороду с растительным маслом. Сыр протереть на мелкой терке. Поставить на средний огонь и жарить 5 минут. Затем перевернуть, посыпать тертым сыром и жарить еще 5 минут. Употреблять в горячем виде, перед употреблением посыпать мелко рубленой зеленью.

ЧЕРНОСЛИВ С БЕКОНОМ

➢ *100 г чернослива без косточек, 75 г твердого сыра, 200 г бекона.*

Чернослив начинить кубиками сыра, завернуть в тонкую полоску бекона и скрепить зубочисткой. Запечь в заранее нагретой духовке или микроволновке, подавать к столу, когда бекон чуть съежится, а сыр расплавится.

БАНАНЫ С БЕКОНОМ

➢ *4 банана, 4 ломтика бекона, 1/2 стакана грецких орехов, 1 ч. ложка корицы.*

Разрезать бананы вдоль пополам, на одну половинку положить толчёные орехи и корицу, положить сверху другую половинку и обернуть беконом. Запекать в гриле около 15 минут.

СУПЫ И БОРЩИ

СУП-ПЮРЕ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ

➢ *600 г свежих грибов, 150 г растительного масла, 50 г сливочного масла, 3 желтка, 200 г сметаны; 1 л воды, 1 ст. ложка муки, соль по вкусу*

Грибы очистить, хорошо промыть, положить в кастрюлю с разогретым маслом (100 г) и, закрыв крышкой, прожаривать до тех пор, пока жидкость не испарится и не останется только масло.

50 г растительного масла прогреть с мукой, влить немного воды, хорошо размешать и вылить в грибы, непрерывно помешивая. Туда же влить 1 л кипятка, посолить, прокипятить до густоты. Желтки растереть со сметаной, добавить в суп и, снова хорошо вымешав и не давая кипеть, прогреть на небольшом огне.

Перед подачей положить сливочное масло.

ГОРОХОВЫЙ СУП-ПЮРЕ С ЧЕСНОКОМ

➢ *100 г репчатого лука, 2 головки чеснока, 800 г замороженного горошка, 1 л говяжьего бульона, 1 ст. ложка тмина, 100 г растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Разогреть духовку до 200 °С и положить неочищенные головки чеснока на противень, побрызгать маслом и запекать в течение 20—25 минут, пока он не станет мягким. Дать остыть, разделить на зубчики и выдавить из шкурки мякоть.

Разогреть сковороду с маслом и обжарить мелко нарезанный лук, добавить тмин и продолжать жарить еще 1 минуту, затем добавить замороженный горошек и запеченный чеснок. Перемешать и влить бульон, довести до кипения и проварить на медленном огне 8—10 минут. Снять с огня и охладить. Миксером или в блендере порциями делать пюре. Затем вернуть в кастрюлю, посолить, поперчить и вскипятить. Подавать со сметаной.

СУП-ПЮРЕ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

➢ *600 г цветной капусты, 100 г репчатого лука, 1 л молока, $1^1/_2$ л воды, 100 г моркови, 2 желтка, 1 ст. ложка муки, 100 г сметаны, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.*
Для гренков: *5 яиц, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложка растительного масла, 200 г молока, 1 яйцо для панировки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, зелень укропа, соль по вкусу.*

Сварить все овощи в воде с молоком, затем протереть их через дуршлаг, смешать с мукой, разбавить отваром, вливая его постепенно, хорошо прокипятить. Перед подачей заправить желтками, растертыми со сметаной (не давать супу кипеть), и положить масло кусочком. Подавать с гренками из яиц.

Растереть 1 ст. ложку масла с 1 ст. ложкой муки, разбавить горячим молоком, посолить по вкусу и вскипятить до получения густой смеси, остудить. Яйца сварить вкрутую, мелко порубить, смешать с приготовленным соусом и всю массу слоем 10—15 мм разложить на плоской тарелке, смазанной маслом. Поставить в холодильник, чтобы масса хорошо застыла. Затем порезать на полоски длиной и толщиной 10—15 мм. Обвалять полоски в муке, потом в яйце и сухарях. Жарить в растительном масле, готовые гренки выкладывать на решето, чтобы масло стекло. Подавать, посыпав гренки рубленой зеленью укропа.

СУП РИСОВЫЙ

➢ *150 г риса, 400 г капусты, 50 г моркови, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 л бульона, 1/4 ч. ложки тертого мускатного ореха, перец и соль по вкусу.*

Нагреть толстостенную кастрюлю и вылить в нее масло, положить мелко нарезанные капусту и лук, жарить на среднем огне, пока овощи не станут мягкими. Добавить бульон, рис и мускатный орех. Накрыть крышкой и варить 20—25 минут до готовности риса, в конце приготовления посолить и поперчить по вкусу.

СУП С СЫРОМ

➢ *2 л бульона, 200 г риса, 100 г нежирного сыра, 3 вареных яйца, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Рис вымыть и сварить до готовности в бульоне. Репчатый лук мелко нашинковать. Аккуратно разрезать яйца на половинки и вынуть желток, а белок нарезать соломкой. Желток размять и вместе с луком обжарить на растительном масле. Сыр натереть на крупной терке. В кипящий бульон с рисом положить сыр, белок яйца и заправить обжаренным желтком с луком. Посолить и поперчить по вкусу. заправить мелкорубленой зеленью.

СВЕКОЛЬНИК ХОЛОДНЫЙ

➢ *300 г свеклы, 3 вареных яйца, 200 г вареной нежирной колбасы или отварного мяса, 200 г свежих огурцов, $2^1/_2$ л воды, 100 г сметаны, соль и лимонная кислота по вкусу.*

Очищенную и вымытую свеклу порезать крупными ломтиками и отварить до готовности в слегка подсоленной воде. За 5–10 минут до окончания варки добавить лимонную кислоту. Охладить, свеклу натереть на крупной терке. Огурцы, колбасу или мясо, крутые яйца мелко нарезать и все вместе со свеклой положить в отвар. Подавать в холодном виде, заправляя сметаной.

ОКРОШКА

➢ *300 г отварного мяса или вареной колбасы, 300 г свежих огурцов, 300 г редиса, 3 вареных яйца, 2 л кваса, 100 г сметаны, по 100 г зелени лука, петрушки, укропа, базилика, сельдерея, соль и перец по вкусу.*

Все ингредиенты измельчить, смешать и залить охлажденным хлебным квасом, заправить сметаной. Зелень в приготовлении окрошки можно применять любую, какая вам нравится. Точно также квас можно заменить обезжиренным кефиром или сывороткой, водой, в которую выдавили сок из двух лимонов или растворили лимонную кислоту.

СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ

➢ *300 г постной говядины, 300 г репчатого лука, 200 г пшена, 1 яйцо, 2 л воды, 50 г моркови, 100 г томатной пасты, 50 г растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу.*

Мясо и 200 г лука пропустить через мясорубку, смешать с сырым яйцом, посолить и поперчить. Пшено вымыть и поставить варить, когда вода с крупой закипит,

чайной ложкой сформовать фрикадельки и по одной положить в воду. Варить 25–30 минут на медленном огне.

Мелко нашинковать лук и морковь и обжарить на растительном масле, затем добавить томатную пасту и еще немного прожарить. Заправить суп и подавать, посыпав мелкорубленой зеленью.

ЛУКОВЫЙ СУП-ПЮРЕ

➢ *500 мл молока, 200 г лука, 100 г сыра, зелень, соль и перец по вкусу.*

Молоко вскипятить, положить мелко нарезанный лук и проварить 8–10 минут. Снять с огня, немного остудить и процедить через сито, лук протереть в молоко.

После этого вновь вскипятить молочно-луковую смесь, добавить тертый на терке сыр (можно плавленый), прогреть на медленном огне, пока весь сыр расплавится. Посолить, поперчить по вкусу. Перед подачей посыпать любой зеленью по вкусу.

ГРИБНОЕ РИЗОТТО

➢ *1 л куриного бульона, 500 мл воды, 250 мл сухого белого вина, 2 ст. ложки оливкового масла, 30 г сливочного масла, 400 г шампиньонов, 350 г лука-порея, 2 зубчика чеснока, 400 г риса, 40 г тертого сыра, 1 ст. ложка нарезанной мяты, соль по вкусу.*

Влить в кастрюлю бульон, воду и вино, довести до кипения, уменьшить огонь, накрыть крышкой кастрюлю. Нагреть оливковое и сливочное масло в другой кастрюле, обжарить грибы, лук-порей и чеснок. Добавить рис, перемешать в масле, добавить 1 чашку приготовленного бульона, готовить на медленном огне, помешивая и добавляя новую порцию бульона, когда предыдущая впитается. Ризотто готовится 35 минут, до мягкости риса. Снять кастрюлю с огня, добавить тертый сыр и резаную мяту.

ЗЕЛЕНЫЕ ЩИ

➢ *500 г щавеля, 500 г крапивы, 2 л бульона, 100 г репчатого лука, 200 г картофеля, 3 вареных яйца, 100 г сметаны, 100 г перьев зеленого лука, 100 г зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Картофель нарезать мелкими кубиками и сварить в бульоне, вместе с репчатым луком. Молодую крапиву положить в дуршлаг и опустить в кипяток на 5 минут, затем вынуть, охладить и нашинковать соломкой. Так же соломкой нашинковать щавель. Перья зеленого лука и зелень укропа и петрушки измельчить. В бульон с готовым картофелем положить сразу всю зеленую массу и прокипятить 5—10 минут. Подавать со сметаной и половинкой яйца.

БОРЩ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ

➢ *2 л воды, 200 г лука репчатого, 100 г моркови, 100 г свеклы, 200 г картофеля, 100 г болгарского перца, 2 ст. ложки томатной пасты, 300 г свежей капусты, 50 г растительного масла, соль, сахар по вкусу, 100 г сметаны, зелень разная по вкусу.*

В кипящую воду положить очищенную целую свеклу и третью часть мелко нарезанного репчатого лука, варить почти до готовности. Мелко нарезанные репчатый лук (1/3) и морковь поджарить на растительном масле до золотистого цвета, развести томатную пасту 1—2 ложками воды, залить овощи и потушить 5—10 минут на небольшом огне. Свеклу вынуть, а в свекольный отвар положить нарезанный кубиками картофель и последнюю треть лука. Когда картофель будет готов, положить в борщ заправку из лука, моркови и томатной пасты, проварить 2—3 минуты. Заложить в борщ нашинкованную капусту и болгарский перец, проварить 5—8 минут. Отваренную свеклу натереть на крупной терке и положить в кастрюлю. Как только все закипит, добавить томатную пасту, соль, сахар по вкусу. При подаче к столу заправить борщ сметаной и зеленью.

ОСТРЫЙ СУП

➢ *250 г отварного куриного мяса, 200 г отварного риса, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского перца, 100 г корня сельдерея, 50 г растительного масла, $1^1/_2$ л куриного бульона, 100 г сладких яблок, 5 ст. ложек муки, 200 г томатного сока, карри, гвоздика, перец, соль по вкусу.*

Сельдерей очистить и нарезать небольшими кубиками, лук и перец измельчить. В 2-х литровой толстостенной кастрюле поджарить на растительном масле сельдерей, лук и перец до золотистого цвета, затем шумовкой вынуть овощи и отложить. В масло добавить муку и обжарить до коричневого цвета, затем залить бульон и, помешивая, нагревать на умеренном огне, пока бульон не загустеет. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на мелкие кусочки и положить вместе с отложенными овощами и томатным соком в суп. Варить под закрытой крышкой 40—50 минут, периодически помешивая. Перед подачей на стол добавить куриное мясо и рис.

ЛУКОВЫЙ СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

➢ *150 г репчатого лука, 200 г рыбных консервов в масле (сардина или тунец), 3—4 зубчика чеснока, $1^1/_2$ л воды, 1 ст. ложка карри, 100 мл сливок, имбирь (кусочек примерно 1 см³), 1 ст. ложка растительного масла, половинка острого перца, соль по вкусу.*

Слить масло от консервированной рыбы в кастрюлю, добавить растительное масло, на маленьком огне потушить лук, порезанный небольшими кубиками, но не поджаривать. Чеснок потереть на терке или раздавить прессом и добавить к луку, потушить 5 минут.

Вскипятить воду в другой кастрюле и залить кипятком тушеные лук и чеснок и добавить острый перец, всего на 5

минут, затем его необходимо удалить. Положить в суп тертый имбирь, карри, сливки и консервированную рыбу, посолить, довести до кипения и проварить 5 минут.

Суп подавать с солеными крекерами, которые кладут в тарелку непосредственно перед едой.

УХА ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ

> *$1^1/_2$ кг рыбы, $1^1/_4$ л воды, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 100 г корня пастернака, 200 г картофеля, соль, черный молотый перец, лавровый лист, 1 ст. ложка мелкорубленой зелени укропа, петрушки и эстрагона.*

Овощи почистить, помыть, рыбу обработать (почистить, выпотрошить, помыть, нарезать). Сварить рыбьи плавники, хвосты, головы в течение 30 минут, бульон процедить. В подсоленный бульон положить нарезанный дольками картофель, мелко нарезанный лук и варить на слабом огне 20 минут; затем добавить лавровый лист, перец, прокипятить 5 минут. В приготовленный бульон положить крупно нарезанные куски рыбы и варить на умеренном огне 15—20 минут, не доводя до сильного кипения. В конце, если надо, досолить, заправить зеленью петрушки, укропа и эстрагона. Снять с огня, закрыть крышкой и дать настояться в течение 7—8 минут. Затем уху можно подавать.

СУП ФРУКТОВЫЙ

> *800 г свеклы, 200 г яблок, 50 г изюма, 2 ст. ложки отварного риса, сахар по вкусу, $2^1/_2$ стакана свекольного отвара, 1 стакан яблочного сока без сахара.*

Свеклу сварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 2 часа и процедить. В полученный свекольный настой добавить сахар, яблочный сок, очищенные от кожуры и нарезанные яблоки, тщательно промытый и слегка распаренный изюм, отварной рис.

КЛУБНИЧНЫЙ СУП

> *$1^1/_5$ кг клубники, 300 г дыни, 300 г персиков, 250 г малины, 6 веточек мяты, сахар по вкусу.*

Промыть и очистить клубнику, отложить примерно 200 г, а из оставшейся клубники сделать пюре с сахаром, лучше протереть через мелкое сито. Дыню, персики и отложенную клубнику очистить и очень мелко порезать, добавить в клубничное пюре и поставить в холодильник на 1—2 часа. Подавать в суповых тарелках, положив в каждую по веточке мяты.

БЛЮДА ИЗ МЯСА И РЫБЫ

БЛИНЫ С КУРИНЫМ МЯСОМ

> *Для блинов: 2 стакана гречневой муки, $2^1/_2$ стакана молока, 30 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*
> *Для начинки: 600 г белого мяса, 50 г растительного масла, 300 г кабачков, 100 г репчатого лука, $^1/_2$ стакана молока, 1 ст. ложка муки, 150 г тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Приготовить опару для блинов за час до выпечки. Половину нормы молока подогреть до 30—40 °С, развести дрожжи, сахар, соль и половину муки, отставить в теплое место для брожения. Когда опара поднимется и объем ее увеличится в два-три раза, добавить остальное молоко и муку, перемешать и снова поставить в теплое место. Выпекать в сковороде большого диаметра, после того как тесто поднимется.

В кастрюлю налить растительное масло и слегка обжарить мелко нарезанный лук. Куриные грудки очистить от кожи и видимого жира, нарезать тонкими полосками и обжаривать с луком 3—5 минут, добавить кабачки, нарезанные мелкими кубиками, посолить, поперчить, обжаривать 10—15 минут. Муку развести молоком, чтобы не было

комочков, и влить в кастрюлю с курицей, довести до кипения, проварить, пока смесь не загустеет.

На горячий блин положить 3–4 ст. ложки куриной смеси, завернуть конвертом и аккуратно уложить в форму для духовки швом вверх, засыпать тертым сыром. Разогреть духовку до 200 °С и выпекать 15–20 минут.

КУРИЦА ИЛИ ИНДЕЙКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ГРИБАМИ

➢ *150 г грибов, 250 г куриного бульона, 200 г воды, 300 г отварного мяса курицы или индейки, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки томатной пасты, 150 г риса, 1 ч. ложка карри, зелень, соль и перец по вкусу.*

Смешать крахмал, томатную пасту, карри, соль и перец, развести водой до однородной массы и вылить в кипящий бульон, проварить до густоты. Добавить мелко нарезанные грибы и проварить 5–10 минут, часто помешивая. Добавить отварное куриное мясо, рис и зелень, хорошо перемешать. Выпекать под закрытой крышкой в духовке при температуре 170 °С 40 минут.

ЗАЛИВНОЕ ИЗ КУРИЦЫ

➢ *800 г отварного куриного мяса, 1 л куриного бульона, 1 кг грейпфрутов, 6 г желатина, зелень, соль и перец по вкусу.*

Снять картофелечисткой цедру с одного грейпфрута и залить кипятком на 1–2 минуты, затем отжать и отложить в посуду с крышкой, из очищенного грейпфрута отжать сок. В ранее приготовленный подогретый до температуры 70–80 °С бульон ввести желатин и сок грейпфрута. Оставшиеся грейпфруты очистить от кожуры, разделить на дольки и очистить от перепонок. Когда желатин растворится, налить бульон в подготовленные формы на 1/4 объема и поставить в морозильник для быстрого застывания. Отварные

куриные грудки без кожи нарезать мелкими кубиками. Затем положить в формы слоями куриное мясо и грейпфруты, залить бульоном и украсить зеленью и бланшированной цедрой грейпфрута. Поставить в холодильник на 6–7 часов.

ПЕЧЕНАЯ КУРИЦА

➢ *1 кг курицы, 150 г панировочных сухарей, 1 ч. ложка соли, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, 100 г воды, тмин, соль и перец по вкусу.*

Курицу вымыть, разделать на порции, всего получается 6 порций — две половинки грудки, два бедрышка и две ножки. Перемешать панировочные сухари со специями в глубоком блюде или тарелке. Белок яйца взбить вилкой с водой в миске. Противень смазать растительным маслом и выложить на него курицу, которую вначале окунуть во взбитое яйцо, а затем в панировочные сухари со специями. Сбрызнуть каждый кусок курицы 1/2 ч. ложки растительного масла и выпекать в духовке при температуре 120° 30 минут. Перевернуть курицу и снова выпекать 30 минут. Подавать можно и горячей и холодной.

ГОВЯДИНА ЗАПЕЧЕННАЯ С КОРОЧКОЙ ИЗ ХРЕНА

➢ *$1\frac{1}{2}$–2 кг филе говядины, 2 ст. ложки оливкового масла, 75 г белого хлеба, 1 ст. ложка готовой столовой горчицы, 2 ст. ложки тертого хрена, 5 горошин душистого перца, 2 ст. ложки сливок или молока, соль и перец по вкусу.*

Мясо вымыть и вытереть насухо салфеткой, намазать оливковым маслом и солью с перцем, положить в форму для запекания. Запекать 1 час 20 минут. Хлеб раскрошить, смешать с горчицей, хреном, оставшимся оливковым маслом, сливками или молоком, посолить и поперчить. Все хорошо перемешать. Скатать получившуюся смесь в шар, а

затем расплющить в прямоугольник по размеру куска мяса. За 15 минут до окончания приготовления мяса, достать его из духовки и прижать смесь для корочки. Вновь поставить в духовку и продолжать запекать мясо до готовности и пока корочка не будет золотистой и хрустящей. Достать из духовки и оставить в теплом месте на 10–20 минут, затем можно подавать к столу.

АБРИКОСОВО-ИМБИРНЫЕ КУРИНЫЕ НОЖКИ

> *6 задних четвертинок курицы, 100 г зеленого лука, 200 г абрикосов, 90 г острого томатного соуса, 2 ст. ложки яблочного уксуса, $1^1/_2$ ст. ложки тертого имбиря, $1^1/_2$ ст. ложки соевого соуса.*

Абрикосы освободить от косточек и припустить в кастрюле с закрытой крышкой 10 минут, охладить и протереть через мелкое сито. Смешать в миске мелко нарезанный лук, протертые абрикосы, томатный соус, яблочный уксус, натертый имбирь и соевый соус. Разогреть духовку до 180 °С, выложить на противень подготовленное мясо курицы и жарить в духовке 10–15 минут, затем залить подготовленной смесью и выдержать в духовке еще 20–25 минут, до готовности мяса.

КУРИЦА С БАКЛАЖАНАМИ

> *4 куриных ножки, 400 г баклажанов, 1–2 зубчика чеснока, 2 шт. болгарского перца, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка бальзамического уксуса, 100 г черных оливок, 1 ст. ложка оливкового масла, розмарин, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны нарезать мелкими кубиками, перец — тонкими длинными полосками, чеснок раздавить, посолить, поперчить и уложить все в форму для духовки, смазанную маслом. Запекать в духовке 10–15 минут. Куриные ножки

очистить от кожицы и удалить косточку. Смешать мед, чеснок, соль, перец и обмазать этой смесью куриное филе. Положить в форму сверху овощей, добавить розмарин и выпекать еще 20–25 минут. Оливки мелко нарезать и добавить к готовому блюду.

ИНДЕЙКА С ГРИБАМИ

> *400 г филе индейки, 100 г грибов, 50 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки воды, 100 г зеленого лука, 500 г отварного риса, зелень кинзы.*

Разогреть в сковороде масло и обжарить мелко нарезанный зеленый лук в течение 1–2 минут, добавить мелко нарезанные грибы и обжаривать еще 2–3 минуты. Морковь натереть на крупной терке и добавить в сковороду и обжаривать еще 1–2 минуты. Филе индейки нарезать длинными тонкими полосками, добавить к грибам и обжаривать еще 3 минуты. Добавить холодный отварной рис, соевый соус, мед и воду и тушить 5 минут. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью кинзы.

ГРИБНОЙ ЖУЛЬЕН

> *300 г грибов (шампиньоны стерилизованные), 1 луковица, 1 кубик куриного бульона, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки тертого сыра.*

Мелко нарезать лук, потушить его. Пока он тушится, мелко порезать грибы и добавить их в сковороду. Жидкость, что была в банке, не сливать, а добавить в нее растворенный в 1/2 стакана кипятка куриный кубик. В грибы добавить муку, перемешать и постепенно влить бульон. Потушить минут 5, добавить сметану, разложить по кокотницам или в форму, посыпать сыром и поставить в духовку минут на 15, до образования корочки.

МЯСО ПО-СТРОГАНОВСКИ

➢ 600 г мяса, 100 г репчатого лука, соль, перец горошком
Для соуса: 50 г оливкового масла, 1/2 ст. ложки муки, 250 мл бульона, 1/2 ст. ложки готовой столовой горчицы, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 ст. ложки томатной пасты.

Мясо нарезать плоскими ломтиками, слегка отбить, затем нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить перец горошком и выдержать в кастрюле в холодном месте 2 часа.

Приготовить соус: муку слегка поджарить в масле, затем, постепенно помешивая, развести смесь мясным бульоном, прокипятить, добавить готовую горчицу, немного перца, размешать, еще раз довести до кипения и процедить. Томатную пасту поджарить в масле и добавить вместе со сметаной к соусу.

Выдержанное на холоде мясо смешать с мелко нарезанным луком и, помешивая, быстро поджарить в раскаленном масле на сильном огне. Переложить мясо в соус, плотно закрыть кастрюлю крышкой и поставить на слабый огонь на 15–20 минут, затем вскипятить и подать с любым гарниром или овощами.

МЯСО ПО-СТРОГАНОВСКИ С ГРИБАМИ

➢ 300 г мяса, 100 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 2 ст. ложки готовой горчицы, 150 мл сметаны, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.

Мясо замариновать как в предыдущем рецепте, затем обвалять в смеси муки, соли и перца. Лук мелко порезать и обжарить на масле 5–8 минут, добавить мясо и обжарить со всех сторон. Мелко нарезать отварные шампиньоны и добавить к мясу, прожарить 3–5 минут. Приправить все солью и перцем, добавить горчицу и сметану и медленно довести до кипения, помешивая, прокипятить 10–15 минут.

ЖУЛЬЕН

➢ 300 г стерилизованных шампиньонов, 100 г сметаны, 1 ст. ложка муки, 100 г мяса отварной курицы, 1 стакан бульона, соль по вкусу, 50 г твердого сыра, 50 г растительного масла.

Грибы отцедить и поджарить. Стакан бульона (или разведенный в воде кубик куриного бульона) вылить в кастрюлю и добавить сметану и муку, помешивая на огне, довести до кондиции густой подливы. В соус добавить мелко нарезанное мясо курицы и грибы. На дно каждой кокотницы положить по 1/2 ч. ложки сметаны, добавить соус с грибами и курицей, накрыть кокотницы тонким ломтиком (или тертым) сыра. Подогревать кокотницы в духовке или микроволновке, пока сыр сверху не расплавится. Подавать сразу же горячим.

КИСЛО-СЛАДКАЯ СВИНИНА

➢ 400 г свинины, 1 ст. ложка растительного масла, 500 мл куриного бульона, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки кукурузного крахмала, 2 ст. ложки уксуса, 250 г кусочков консервированных ананасов, 1 ст. ложка сахара, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, зелень сельдерея.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить в сковороде на растительном масле, до готовности 25–30 минут. Мясо вынуть из сковороды и отложить, жир со сковороды слить, остатки вытереть салфетками. Налить в сковороду бульон, нагреть, помешивая, так чтобы бульон вобрал в себя коричневый осадок со сковороды. Добавить измельченный лук и сельдерей, накрыть крышкой и проварить 10 минут.

Смешать соевый соус, крахмал и уксус, добавить в сковороду и нагревать, пока не загустеет, добавить сахар по вкусу и перемешать. Добавить мясо, ананас и нарезанные дольками помидоры, довести до кипения, убавить огонь и проварить без кипения 1–2 минуты.

ГОВЯДИНА С БАЗИЛИКОМ

➢ 450 г говядины, 450 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3 шт. острого красного перца, 3—4 зубчика чеснока, 4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки рубленного свежего имбиря, 60 г листьев базилика.

Смешать в миске соевый соус и сахар. Разрезать мясо на полоски, отбить и нарезать соломкой, перемешать с соусом и дать постоять 30 минут. Нарезать тонкими кольцами лук.

Сковороду поставить на сильный огонь и раскалить в ней одну ст. ложку масла, положить мясо в сковороду и быстро обжарить его на сильном огне в течение 2—3 минут, затем вынуть шумовкой. Добавить в сковороду масла и обжарить лук в течение 3 минут, добавить к нему нарезанные перец, чеснок и имбирь, тушить 1 минуту. Переложить говядину в сковороду, посыпать базиликом и разогреть. Подавать сразу на стол.

ГОВЯДИНА С ГРИБАМИ

➢ 450 г мяса, 2 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки сухого вина, 2 ч. ложки свежего тертого имбиря, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 250 г шампиньонов, 1 болгарский красный перец, 250 г стручковой фасоли, 2 стебля сельдерея, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка кукурузной муки, 125 мл воды.

Мясо нарезать полосками, отбить, нарезать соломкой. В миске смешать мясо, соевый соус, вино, имбирь и мелко нарезанный чеснок. Отставить на 30 минут мариноваться. Поставить сковороду с антипригарным покрытием на средний огонь, нагреть 1 ст. ложку растительного масла, положить нарезанные грибы и перец, тушить, помешивая, пока жидкость не выпарится. Переложить в большую миску шумовкой.

Добавить в сковороду 1 ст. ложку масла и нагреть на среднем огне, положить очищенную от жестких ребер и

нарезанную квадратами стручковую фасоль, нарезанные сельдерей и лук. Тушить, пока овощи не станут хрустящими. Переложить шумовкой в миску с грибами.

Добавить 1 ст. ложку масла, нагреть на среднем огне, положить половину мяса и жарить, постоянно помешивая, до тех пор, пока мясо перестанет быть розовым. Переложить в миску с грибами. Повторить то же самое со второй половиной мяса. Переложить овощи и мясо в сковороду. Кукурузную муку смешать с водой, до образования однородной массы и добавить в сковороду. Тушить, часто помешивая, пока жидкость слегка не загустеет и не закипит.

КЛЮКВЕННЫЙ СОУС

➢ 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 450 г клюквы, 3 ст. ложки меда, 1 апельсин.

Теркой снять всю цедру с апельсина и выдавить из него сок. Разогреть масло в кастрюле и обжарить мелко порезанный лук в течение 5 минут, добавить клюкву, мед, апельсиновую цедру и сок. Накрыть крышкой и оставить на медленном огне на 20 минут. Остудить и подавать к любому мясному блюду.

ГОВЯДИНА С КУНЖУТОМ

➢ 450 г филе говядины, 25 г кунжутных семечек, 2 ст. ложки растительного масла, 1 шт. болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сухого вина, 4 ст. ложки соевого соуса, перья зеленого лука.

Сильно разогреть глубокую сковороду, добавить кунжутные семечки и обжарить без масла 1—2 минуты, пока они не начнут темнеть, убрать со сковороды. Мясо нарезать тонкими полосками, слегка отбить и жарить на разогретой сковороде в масле 2—3 минуты. Мелко порезать сладкий зеленый перец и чеснок и добавить к мясу, обжаривать еще 2 минуты. Добавить соевый соус, вино, мелко наре-

занный зеленый лук, перемешать и дать смеси побурлить в сковороде 1 минуту, соус не должен пригореть. Переложить на подогретые тарелки и посыпать кунжутными семечками.

ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КРАСНЫМ ВИНОМ

> *1 кг филе говядины, 300 мл бульона, 300 г репчатого лука, 300 мл красного вина, 4 ст. ложки оливкового масла, 3 ст. ложки клюквенного соуса, 3 ст. ложки муки, соль перец по вкусу.*

Мясо вымыть, слегка обсушить порезать по 2—3 куска на порцию, обвалять в смеси муки, соли и перца, обжарить в сковороде на 2 ст. ложках масла. Лук мелко нарезать и обжарить в кастрюле в 2 ст. ложках масла до золотистого цвета, добавить мясо, бульон и вино, довести до кипения, помешивая. Убавить огонь, накрыть кастрюлю крышкой и тушить мясо на медленном огне 1,5 часа. Добавить клюквенный соус, довести до кипения, попробовать на соль и перец, тушить еще 5 минут.

СВИНИНА, ЗАПЕЧЕННАЯ С РИСОМ

> *350 г свиной вырезки, 400 мл куриного бульона, 100 г риса, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 шт. болгарского перца, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г зелени сельдерея, 100 г зелени лука, молотый перец по вкусу.*

Удалить весь видимый жир с мяса, нарезать небольшими кубиками и обжарить до появления золотистой корочки, переложить в форму для духовки.

Сельдерей и лук измельчить, залить бульоном, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10 минут. Добавить рис, соевый соус, измельченный болгарский перец, поперчить и залить бульоном мясо. Перемешать, накрыть крышкой и запекать при 180 °С около 40 минут.

ГОЛУБЦЫ

> *500 г нежирного фарша, 1 вилок капусты, 100 г риса, 100 г моркови, 200 г репчатого лука, 500 г помидоров, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г сметаны, соль и перец по вкусу, зелень.*

Капусту промыть, вырезать кочерыжку и проварить 5—10 минут, чтобы листья остались эластичными. Охладить, разобрать на отдельные листья, слегка отбить толстые перепонки.

Рис отварить до полуготовности, смешать с фаршем, половиной лука, посолить, поперчить по вкусу. На капустные листья положить по полной столовой ложке приготовленного фарша и завернуть трубочкой. Обжарить голубцы на сковороде в масле и сложить в сотейник. Добавить в сковороду масло и обжарить мелко порезанные лук, морковь и помидоры.

Залить заправкой голубцы и тушить 1,5 часа. Подавать со сметаной.

ГОЛУБЦЫ С ЯЙЦАМИ

> *500 г капусты, 2 вареных яйца, 100 г риса, 100 мл воды, 200 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 250 г сметаны, 1 ст. ложка муки, соль и перец по вкусу.*

Сварить рассыпчатый рис, лук нарезать мелко и обжарить. Яйца мелко порубить и смешать с рисом и луком, посолить, поперчить. По желанию вместо яиц можно положить в фарш 300 г поджаренных на растительном масле грибов.

Капусту вымыть и положить на 15—20 минут в кипяток, затем вынуть, охладить и разобрать на листья, утолщенные черешки отбить. На середину каждого листа положить 1 ст. ложку с горкой приготовленного фарша и завернуть рулетиком, обвалять в муке и обжарить с двух сторон. Сложить голубцы в форму для запекания, залить сметаной и запечь в духовке 30—40 минут.

МЯСНЫЕ ТЕФТЕЛИ С МЯТНЫМ ТОМАТНЫМ СОУСОМ

➢ *300 г говяжьего фарша, 300 г свиного фарша, 100 г репчатого лука, 800 г помидоров, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 яйцо, 3 ст. ложки резаной мяты, 1 ч. ложка сахара, 2 шт. лаврового листа, 100 г белого хлеба без корок, соль и перец по вкусу.*

Положить помидоры в дуршлаг и на 1 минуту окунуть в кипяток, охладить и очистить от кожуры, мелко порезать и переложить в кастрюлю с томатной пастой, маслом, лавровым листом и сахаром. Приправить солью и перцем, тушить 15 минут, помешивая. Смешать фарш, мелко нарезанный лук, взбитое яйцо и мяту. Хлеб замочить в воде на 5 минут, отжать и добавить к фаршу, посолить, поперчить и сформовать шарики.

Нагреть масло в сковороде и обжарить тефтели в течение 10–15 минут, постепенно поворачивая. Обсушить тефтели на бумажном полотенце от масла и положить в соус, тушить на медленном огне 15–20 минут. Подавать с зеленым салатом.

БАКЛАЖАНЫ С НАЧИНКОЙ ИЗ МЯСА

➢ *1 кг баклажанов, 200 г репчатого лука, 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 250 г фарша из мяса, 500 г помидоров, 100 г тертого сыра, 50 г обжаренного арахиса, душица, тимьян, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны разрезать пополам и удалить мякоть, изнутри посолить, а мякоть положить на 30 минут в холодную воду, чтобы ушла горечь, затем нарезать кубиками. Лук и чеснок измельчить и обжаривать в оливковом масле, добавить фарш и обжарить его до рассыпчатого состояния. Кубики из баклажанов отжать и добавить к обжаренному фаршу.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками, третью часть от всех помидоров добавить к фаршу и заправить всю массу специями и солью. Нагреть духовку до 220 °С. Оставшиеся помидоры выложить в жаропрочную форму, посолить, поперчить. Баклажановые лодочки ополоснуть холодной водой, промокнуть насухо салфеткой, наполнить мясным фаршем и положить в форму поверх помидоров, посыпать тертым сыром и толченым арахисом. Выпекать в духовке 50 минут. Подавать, посыпая рубленым тимьяном.

ЦУККИНИ ФАРШИРОВАННЫЕ

➢ *1 кг цуккини, 1 шт. красного болгарского перца, 150 г отварной ветчины, 100 г сыра, 1 ст. ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Цуккини очистить и нарезать кружочками толщиной 4–5 см, затем в течение 4–5 минут варить в подсоленной воде. Сваренные цуккини откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Выбрать мякоть, ложкой оставляя края по 5 мм. Перец и ветчину нарезать тонкой соломкой, мякоть кабачков измельчить, сыр натереть на крупной терке, смешать все вместе. Наполнить кружочки цуккини полученной смесью и выложить на обильно смазанный маслом противень. Запекать при температуре 180 °С 15–20 минут.

БАКЛАЖАНОВЫЙ ПИРОГ

➢ *2 кг баклажанов, 200 г репчатого лука, 1 кг фарша, 1 стакан томатного сока, 3–4 ст. ложки сметаны, 50 г сыра, 50 г растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу, 2 яйца, зелень.*

Баклажаны разрезать вдоль на 4 части, посолить и дать стечь соку, отжать и обжарить в растительном масле. Обжарить лук, нарезанный полукольцами. Фарш из постного мяса посолить, поперчить, добавить рубленую зелень петрушки и укропа. В глубокую форму для выпекания уложить слой обжаренных баклажанов корочкой вниз. Сверху помазать

их чесноком, толченным с солью и перцем. Потом уложить половину фарша. Сверху обжаренный лук. Затем уложить доли баклажанов без корочки, слой лука, фарша. Все залить томатным соком. Уложить оставшиеся баклажаны корочкой вверх. Сыр потереть на крупной терке, смешать со сметаной, взбитыми яйцами и залить этой смесью пирог. Поставить в духовку, выпекать на среднем огне 40 минут.

СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ

➢ *250 г творога, 30 г манной крупы, 200 мл воды, 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка крахмала, 200 г ягод (вишня, клубника, малина, клюква), 1—2 ст. ложки сахара по вкусу.*

Из манной крупы и 100 мл воды сварить манную кашу и охладить. Творог протереть через сито, добавить манную кашу, желток яйца и 30 г масла, все тщательно растереть. Добавить взбитый в крутую пену белок и осторожно перемешать, выложить в форму для суфле, смазанную маслом. На пару довести до готовности 20—25 минут.

Ягоды перебрать, вымыть залить половиной оставшейся воды и дать прокипеть, откинуть на сито и протереть. Крахмал развести водой и сварить кисель из проваренных ягод. Горячим киселем полить готовое суфле.

ОМЛЕТ С СЫРОМ

➢ *6 яиц, 100 г сыра, 100 г пшеничного хлеба, 6 ст. ложек молока, 2 ст. ложки масла.*

Мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, прибавить сырые яйца, все это хорошо взбить ложкой, всыпать натертый сыр, посолить, перемешать, вылить на горячую сковородку с маслом и жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно вылить на горячую сковородку с маслом и запечь в духовке. Омлет будет очень пышным, если половину белков отделить, взбить в крепкую пену и, перед тем как запечь, смешать с приготовленной массой.

ОМЛЕТ ОСОБЫЙ

➢ *2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки муки, 125 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка мелкого изюма, 1/2 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка сахарной пудры.*

Молоко, яйца, сахар и муку осторожно и тщательно перемешать. На сковороде растопить масло и осторожно вылить на нее подготовленную массу. Когда низ омлета поджарится, добавить изюм и корицу. После этого осторожно перевернуть омлет на другую сторону. С помощью двух вилок порвать омлет на кусочки. Поджарить так, чтобы образовалась хрустящая корочка. Посыпать сахарной пудрой и сейчас же подавать.

ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ

➢ *200 г молодых кабачков, 2 сладких перца, 1 помидор, 3 яйца, 50 мл молока, ароматное растительное масло, перец, соль по вкусу.*

Кабачок и перец порезать мелко, немного посолить и обжарить в масле. Пока все это жарится на сковородке, взбить яйца с молоком, посолить. Залить овощи. Когда омлет немного закрепится, сверху положить помидор, порезанный тонкими ломтиками и поперченный.

ОМЛЕТ С КАПУСТОЙ И ТВОРОГОМ

➢ *500 г свежей капусты, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 яиц, 100 г творога, соль.*

Яйца взбить, добавить молоко, протертый творог, соль, все тщательно перемешать. На противень положить ровным слоем капусту, нашинкованную соломкой, и вылить на нее подготовленную смесь. Запекать в духовке 20—25 минут. Готовый омлет полить маслом.

ОМЛЕТ С ГРИБАМИ

> *3 яйца, 50 мл молока, 100 г сыра, 100 г грибов, соль, зелень, перец по вкусу, щепотка соды.*

Взбить яйца с солью, молоком и содой, добавить грибы, предварительно обжаренные, зелень, все выложить в сковороду, посыпать толстым слоем сыра. Закрыть крышкой сковороду и выпекать на медленном огне 7—10 минут.

ЯЙЦА В СМЕТАНЕ

> *4 вареных яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка укропа, соль.*

Сваренные вкрутую яйца нарезать крупными кольцами, положить на сковороду, посолить, залить густой сметаной и поставить в духовку на 10—15 минут. При подаче на стол посыпать измельченным укропом.

КАРП ФАРШИРОВАННЫЙ

> *1 кг рыбы, 200 г гречневой крупы, 200 г репчатого лука, 100 г моркови, 2 яйца, 100 г растительного масла, 2 шт. лаврового листа, соль и перец по вкусу.*

Рыбу очистить, вымыть целой тушкой, посолить, поперчить. Сварить гречневую кашу. Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук. Яйца взбить и смешать с кашей и жареным луком. Начинить рыбу приготовленным фаршем. Морковь нарезать кружочками, часть лука — полукольцами.

На противень положить лист фольги, сверху — начиненную рыбу. На рыбе разложить кружочки моркови, лук и лавровый лист, сбрызнуть растительным маслом. Подогнуть края фольги и налить воды (1/2 стакана), завернуть края и выпекать 25—30 минут. Готовую рыбу аккуратно переложить на блюдо, украсить зеленью.

КАРП В СОУСЕ

> *500 г свежей рыбы, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 200 г шампиньонов, 1 ст. ложка лимонного сока, 150 мл воды или рыбного бульона, 1 ч. ложка муки, зелень, соль и перец по вкусу.*

Нагреть сковороду с оливковым маслом и обжарить мелко нарезанные грибы и лук 5 минут, добавить лимонный сок, воду и порезанную на порционные куски рыбу, посолить, поперчить. Проварить 15—20 минут. Отдельно на сухой сковороде обжарить муку до коричневого цвета и за 5 минут до готовности рыбы высыпать ее в соус и перемешать. Подавать с соусом, в котором готовилась рыба, украсив зеленью.

РЫБНЫЕ КОТЛЕТЫ

> *250 г консервированной рыбы в собственном соку, 150 г репчатого лука, 3 яйца, 5 ст. ложек манной крупы, 50 г растительного масла, 1/2 ч. ложки соды, 1 ст. ложка панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Рыбу размять вилкой, добавить взбитые яйца, мелко нарезанный лук, манную крупу, соду, посолить, поперчить. Все тщательно перемешать и оставить на 20—30 минут. Разделать котлеты, обвалять в сухарях и обжарить на растительном масле.

ЗАПЕЧЕННЫЙ САЗАН

> *$1^{1}/_{2}$—2 кг рыбы, 500 г квашеной капусты, 200 г репчатого лука, 250 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

Рыбу очистить, распотрошить, вымыть, больше для этого блюда подходит рыба с икрой. Посолить, поперчить и дать полежать 30—40 минут. Капусту (не отцеживать от

рассола), рыбную икру и третью часть нарезанного лука смешать, поперчить и этой смесью заполнить внутренность рыбы. Для выполнения этого действия рыбу необходимо расположить так, чтобы брюшная полость была обращена вверх, важно сохранить рассол, тогда рыба получится нежная на вкус. После заполнения зашить иглой и нитками брюшную полость и уложить рыбу на противень, смазанный майонезом. Сверху рыбу засыпать рыбу луком и обильно смазать майонезом. Запекать при 220 °С 30—40 минут.

ЗАПЕЧЕННАЯ РЫБА В ТОМАТНОМ СОУСЕ

➢ *700 г рыбы, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка оливкового масла, 4 зубчика чеснока, 800 г помидоров, зелень базилика, соль и перец по вкусу.*

Разогреть духовку до 190 °С. В глубокую огнеупорную форму положить масло и мелко нарезанный лук и запекать 15 минут, пока лук не станет поджаренным. Добавить чеснок, помидоры, по желанию специи и поставить в духовку на 30 минут.

Подготовить рыбу (треска, палтус и др.), порциями примерно по 175 г, удалить кожу. Положить куски рыбы в форму к соусу и запекать 15 минут. Готовое блюдо посыпать измельченным базиликом.

КОТЛЕТЫ ИЗ ТРЕСКИ

➢ *450 г филе трески, 3 ст. ложки растительного масла, 200 г репчатого лука, 2 ломтика белого хлеба, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка рубленой петрушки, 1 стакан рубленого сельдерея, 1 ч. ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.*

Рубленый сельдерей и половину мелко нарезанного лука обжарить на сковороде до золотистого цвета. Рыбу и другую половину лука пропустить через мясорубку, добавить

размоченный хлеб и смешать с поджаренным луком и сельдереем. Затем добавить яйцо, майонез, петрушку, лимонный сок, соль и перец. Обвалять котлеты в сухарях и обжаривать на сковороде 10—15 минут.

РЫБА В СОУСЕ

➢ *600 г рыбы, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки нарезанной зелени эстрагона, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, 100 г сметаны, 50 мл воды, соль и перец по вкусу.*

Духовку разогреть до 180 °С. Рыбу (судак или др. с небольшим количеством костей) очистить, вымыть и нарезать на порционные куски, посолить, поперчить. В сковороде с антипригарным покрытием нагреть масло и обжарить рыбу с двух сторон 2—3 минуты. Переложить рыбу в глубокую форму для духовки, высыпать нарезанный эстрагон и лук, сверху залить сметаной, разведенной водой, и запекать 15—20 минут. Перед подачей на стол посыпать петрушкой и дольками лимона.

РЫБНЫЙ ГУЛЯШ

➢ *700 г филе рыбы, 2 ст. ложки оливкового масла, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 800 г помидоров, 200 мл сухого белого вина, 1 шт. болгарского красного перца, 150 г оливок, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло в большой тяжелой кастрюле, добавить нарезанный лук, перец и чеснок и готовить на медленном огне 10 минут, помешивая. Затем добавить мелко нарезанные помидоры, белое вино, посолить, поперчить, довести до кипения и тушить на медленном огне 15 минут, не накрывая крышкой. Положить в кастрюлю рыбу и тушить еще 5—10 минут, добавить оливки и тушить еще 5 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

КАЛЬМАРЫ С ЧЕСНОКОМ И ЛИМОНОМ

> *450 г сырого кальмара, 3 зубчика чеснока, 5 ст. ложек оливкового масла, 1/2 часть лимона, 250 г сырых креветок, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, соль и перец по вкусу.*

Подготовить кальмара и нарезать кольцами, креветки очистить от панциря, чеснок измельчить. С лимона снять цедру и отжать сок.

Нагреть 4 ст. ложки масла и обжарить чеснок до золотистого цвета, затем вынуть шумовкой и отложить. В сковороде обжарить кальмара порциями по 1–2 минуты и отложить. Добавить масло в сковороду и обжарить креветки до розового цвета. Добавить в сковороду все обжаренные ингредиенты, посыпать цедрой лимона, петрушкой, сбрызнуть соком лимона, посолить, поперчить. Перемешать, накрыть крышкой и тушить 2–3 минуты.

КРЕВЕТКИ С ЧЕСНОКОМ И ФАСОЛЬЮ

> *600 г неочищенных креветок, 2 ст. ложки растительного масла, 350 г баклажанов, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки. 250 мл куриного бульона, 1 ст. ложка лимонного сока, 450 г консервированной белой фасоли, 1/2 часть лимона, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разделать креветок и промыть под холодной водой. Баклажаны нарезать тонкими кружочками, посолить и дать постоять 10–15 минут, затем отжать и обжарить на 1 ст. ложке масла в сковороде. Добавить масло в сковороду и положить чеснок, разрезанный на дольки, и креветки, посолить и обжаривать, пока креветки станут непрозрачными, чеснок удалить. В миске смешать муку, соль, перец, лимонный сок и добавить к креветкам. Затем добавить фасоль вместе с соком и довести до кипения. Кипятить, помешивая, 1–2 минуты, пока не загустеет. Подавать с баклажанами, украсив зеленью и дольками лимона.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

ЗАПЕЧЕННЫЕ ОВОЩИ

> *200 г баклажанов, 2 красных болгарских перца, 200 г кабачков, 300 г цуккини, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки семян тмина, 2 ст. ложки резаной мяты, 1 ч. ложка карри, соль и перец по вкусу.*

Овощи вымыть, очистить, нарезать одинаковыми кубиками. Разогреть духовку до 190 °С. Овощи перемешать и высыпать на противень, полить маслом, посолить, поперчить и запекать в духовке 15 минут. Достать из духовки, посыпать тмином и карри и снова запекать 10 минут. Дать остыть 5 минут, добавить мяту, побрызгать оливковым маслом и подавать на стол.

ПРЯНЫЕ БАКЛАЖАНЫ

> *450 г баклажанов, 2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка корня имбиря, 100 г лука, 1 шт. красного болгарского перца, 3 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка винного уксуса, 300 мл овощного бульона или воды, 1 ст. ложка молотого перца.*

Баклажаны нарезать кубиками, положить в дуршлаг и посолить. Дать постоять 30 минут, затем прополоскать под холодной водой и обсушить.

Разогреть сковороду с маслом, добавить раздавленный чеснок, мелко порезанные имбирь, лук и перец. Обжарить 30 секунд, затем добавить баклажаны и продолжать жарить еще 1–2 минуты. Добавить соевый соус, сахар, уксус, перец и овощной бульон, убавить огонь и тушить в течение 10 минут, не накрывая крышкой. Затем увеличить огонь и кипятить, пока соус не загустеет. Подавать горячим.

ЗАКУСКА С ЛУКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

➢ *6 перьев лука-порея, 3 шт. красных болгарских перца, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки ароматического уксуса, 1 пучок свежего базилика, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло в сковороде и положить нарезанные лук и перец, перемешать, накрыть крышкой и готовить на небольшом огне 10 минут. Затем добавить соль, перец, ароматический уксус и готовить 10 минут, не закрывая крышкой. По окончании приготовления положить мелко нарезанный базилик и перемешать.

ЗАКУСКА ИЗ МОРКОВИ

➢ *$1^2/_5$ кг моркови, 1 ст. ложка сахара, 25 г сливочного масла, 3 ст. ложки свежего тимьяна, 150 мл воды, соль по вкусу.*

Морковь очистить и нарезать брусочками и положить в кастрюлю, добавить сахар, соль и воду. Вырезать из пергамента круг диаметром на 5 см больше, чем диаметр кастрюли, смазать его маслом и положить на морковь, прижав к бокам кастрюли. Варить 5—7 минут до готовности моркови, убрать пергамент и готовить еще 30 секунд, слить оставшуюся жидкость, добавить тимьян.

ПЕЧЕНАЯ ФАСОЛЬ

➢ *250 г копченого бекона, 1/2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 5 банок консервированной фасоли по 300 г, 50 г сахара, 200 мл воды, 1 ст. ложка сухой горчицы, 1/2 ч. ложки молотой гвоздики, соль и перец по вкусу.*

Включить духовку на разогрев до 170 °С. Масло нагреть в большой огнеупорной форме и обжарить мелко нарезанный бекон до хрустящей корочки, достать шумовкой и отставить. В той же форме обжарить мелко нарезанный лук до мягкости.

Перемешать фасоль с беконом и луком, добавить 150 мл воды, посолить, поперчить, положить сухую горчицу и гвоздику и довести на открытом огне до кипения, затем накрыть крышкой и поставить в духовку на 50 минут. Если смесь будет выглядеть сухой, добавлять в процессе приготовления немного воды.

ТУШЕНЫЙ ГОРОШЕК С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

➢ *800 г замороженного зеленого горошка, 800 мл овощного бульона, 80 г сливочного масла, 1/2 ч. ложки сахара, 1 пучок зеленого салата, 1 веточка кервеля, 1 веточка петрушки, соль по вкусу.*

Салат вымыть и нарезать крупными кусками. В сковороду положить масло и растопить его, затем добавить зеленый горошек, сахар и веточки зелени, перемешать и положить салат, залить овощным бульоном. Медленно довести до кипения, накрыть крышкой и тушить на медленном огне 30 минут.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ПАСТЕРНАКА

➢ *$1^1/_4$ кг пастернака, 1 ст. ложка оливкового масла, 600 мл молока, 50 г тертого сыра, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. ложки свежих хлебных крошек, соль и перец по вкусу.*

Пастернак очистить, нарезать тонкими пластинками и уложить в смазанную маслом огнеупорную форму. Смешать молоко, половину тертого сыра, раздавленный чеснок, посолить и поперчить, залить пастернак. Накрыть форму фольгой и запекать в духовке при температуре 190 °С 1 час 10 минут.

Соединить хлебные крошки с оставшимся сыром, снять фольгу и посыпать запеканку и запекать еще 10—15 минут.

ТЫКВА С ИМБИРЕМ

> *600 г тыквы, 1 ст. ложка растительного масла, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка тертого имбиря, 300 г помидоров, 1 ст. ложка тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

В сковороду с антипригарным покрытием налить масло и нагреть, положить измельченные тыкву, имбирь, чеснок. Жарить до мягкости тыквы, добавить нарезанные помидоры и продолжать жарить на умеренном огне, часто помешивая, пока тыква не станет прозрачной. Смешать с тертым сыром.

ЦУККИНИ С КУКУРУЗОЙ

> *400 г цуккини, 1 ст. растительного масла, 200 г репчатого лука, 200 г болгарского перца, 300 г помидоров, 250 г консервированной или свежей кукурузы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки тертого сыра, соль и перец по вкусу.*

Цуккини вымыть, нарезать кружками толщиной 2—3 см. Лук и болгарский перец нарезать и обжарить на умеренном огне, в сковороде с антипригарным покрытием. Добавить помидоры, обжаривать 2 минуты. Добавить цуккини, обжаривать, изредка помешивая, 10 минут. Добавить кукурузу, посолить, поперчить, накрыть крышкой и жарить еще 10—12 минут, изредка помешивая. Перед подачей посыпать тертым сыром.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЦУККИНИ

> *800 г цуккини, 150 г тертого сыра, 1/2 стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 10 ломтиков белого хлеба, зелень, соль и перец по вкусу.*

Хлеб нарезать кубиками и оставить на 8—10 часов для высыхания. Цуккини нарезать кубиками, зелень мелко порубить. Молоко и яйца взбить венчиком, добавить цуккини, зелень, тертый сыр, посолить, поперчить. Разогреть духовку до 200 °С. В форму для духовки разложить кубики хлеба и залить смесью, выпекать 50—60 минут. Готовую запеканку разрезать на порционные куски.

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ

> *1 кг баклажанов, 500 г помидоров, 250 г брынзы, 1—2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень кинзы, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны бланшировать в подсоленной воде, сделать продольные надрезы и положить под гнет на 30 минут. Брынзу и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Чеснок измельчить и перетереть с мелко порезанной зеленью, маслом, солью и перцем. Внутренние надрезы и поверхность баклажанов смазать приправой и вложить ломтики брынзы и помидоров. На противень положить лист кулинарной фольги, на него баклажаны, защипать края и выпекать в духовке при температуре 200 °С 40—45 минут.

ЧЕСНОЧНЫЕ ГРИБЫ С ТОМАТОМ

> *900 г шампиньонов, 200 г репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 150 мл белого вина, 2 шт. лаврового листа, 300 мл острого томатного соуса, 1 ст. ложка свежего розмарина, 1 ч. ложка свежего тимьяна, зелень, соль и перец по вкусу.*

Разогреть масло на сковороде и положить нарезанные грибы, лук, раздавленный чеснок, розмарин, обжаривать, помешивая, 3 минуты. Добавить лавровый лист, вино и томатный соус и тимьян, перемешать, довести до кипения и тушить на медленном огне 15 минут. Затем удалить лавровые листы, посыпать зеленью и подавать на стол. На гарнир можно подавать отварной рис.

ПАСТЕРНАК С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

➢ *900 г пастернака, 75 г зеленой чечевицы, 75 г риса, 2 ст. ложки оливкового масла, 100 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 600 мл молока, мускатный орех, соль и перец по вкусу.*

Пастернак очистить, нарезать тонкими пластинками, залить холодной водой в кастрюле, довести до кипения и варить 2 минуты. Чечевицу и рис смешать, залить холодной водой, довести до кипения и варить 35—40 минут до готовности.

Половину масла разогреть на сковороде и обжарить лук, затем добавить муку и, помешивая, обжарить 1—2 минуты, добавить молоко тонкой струйкой, постоянно помешивая. Довести до кипения и варить, пока соус не загустеет, добавить мускатный орех, посолить, поперчить.

Смазать маслом огнеупорную форму и слоями выложить пастернак и смесь чечевицы с рисом, залить соусом, сбрызнуть маслом и поставить в духовку. Запекать при температуре 180 °С в течение 40 минут.

ЖАРЕНЫЕ ГРИБЫ СО ШПИНАТОМ

➢ *250 г грибов, 500 г шпината, 3 ст. ложки растительного масла, 150 г репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка имбиря, соль и специи (зира, кукурма, и др.) по вкусу.*

Нагреть 2 ст. ложки растительного масла в большой кастрюле, всыпать 1/2 ч. ложки зиры и дать ей прогреться несколько секунд, добавить половину мелко нарезанного лука и грибы, обжаривать 10 минут, затем добавить раздавленный чеснок, натертый на терке имбирь, другие любимые специи, перемешать.

Положить половину шпината и накрыть крышкой кастрюлю на 1 минуту, затем, когда объем первой порции уменьшится, положить вторую и обжаривать 5—10 минут. Вторую половину лука обжарить до золотистого цвета и выложить поверх готового блюда.

ОВОЩИ СОТЭ

➢ *500 г свежей капусты, 200 г моркови, 200 г болгарского перца, 200 г репчатого лука, 300 г помидоров, 300 г баклажанов, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Баклажаны нарезать кружками толщиной 5—8 мм, посолить и отставить на 10—15 минут, затем отжать. Капусту и лук крупно нарезать квадратами, морковь нарезать толстыми кружками, болгарский перец нарезать соломкой.

Нагреть масло в глубокой сковороде и положить все нарезанные овощи, обжаривать 10—15 минут, помешивая. Затем добавить нарезанные кольцами помидоры и обжаривать еще 10—15 минут. Подавать горячими, по желанию добавить соевый соус.

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА

РОМОВАЯ БАБКА

➢ *8 яиц, 450 г муки (или 3 стакана), 600 г сахарного песка (или 3 стакана), 50 г сливочного масла, 100 мл рома, 1 ст. ложка ванильного сахара, 50 г шоколада, 50 мл молока.*

Белки яиц отделить от желтков и взбить в крепкую пену, понемногу добавляя сахар. Оставшийся сахар смешать со сливочным маслом и желтками яиц, добавляя их по одному и взбивая миксером, оставить один желток для приготовления помадки.

В желтковую массу добавить муку, ванильный сахар и ром. Вымесить тесто, осторожно ввести взбитые белки и перемешать. Выложить тесто в форму, смазанную маслом, и выпекать при 180 °С 1—1,5 часа, проверить пробником. Нагреть молоко, положить в него разломленный на кусочки шоколад и дать разойтись ему в молоке, немного охладить и вбить оставшийся желток. Этой помадкой облить готовую бабку.

МАКОВНИК

➢ *250 г сахарного песка, 2 яйца, 250 мл сметаны, 250 г муки, 1 ч. ложка соды, 150 г мака.*

Мак ошпарить кипятком и дать постоять 5—10 минут, затем отцедить и слегка просушить на салфетке. Взбить яйца с сахаром, добавить муку, сметану и соду, гашенную уксусом. В полученное жидкое тесто добавить мак, перемешать и вылить в форму, смазанную маслом. Выпекать при 180 °С 30—40 минут, проверять пробником: если палочка выйдет из теста сухой, значит, пирог готов.

ПУДИНГ ОРЕХОВЫЙ

➢ *250 г белого хлеба, 3 яйца, 150 г ядер грецких орехов, 150 г сахарного песка. 100 г сливочного масла, 400 мл молока.*

С хлеба обрезать корки, мякиш замочить в молоке. Ядра орехов обжарить на сухой сковороде и пропустить через мясорубку. Белки отделить от желтков и взбить в крепкую пену. Желтки растереть с сахаром, соединить с хлебом, орехами и мягким сливочным маслом. Все перемешать и осторожно добавить белки, снова все перемешать. Форму смазать маслом и посыпать мукой или панировочными сухарями, выложить в нее приготовленную массу. Выпекать при 180 °С 30—40 минут, подавать горячим.

ТВОРОЖНИК

➢ *Для теста: 450 г муки, 100 г сахарного песка, 250 г маргарина, 1 ч. ложка соды, 1/2 ч. ложки соли.*
Для начинки: 400 г творога, 2 яйца, 150 г сахарного песка, 100 г изюма. ванилин по вкусу.

Высыпать в широкую миску муку, маргарин порубить и положить в муку, затем руками перетереть муку с маргарином в крошку. Добавить сахар, соль, соду и все хорошо

перемешать. Изюм ошпарить кипятком, затем обсушить на салфетке. Творог отжать, как можно больше удалить влаги В творог положить сахар, яйца, изюм и ванилин и тщательно все перемешать. В глубокую форму положить половину мучной крошки, прижать немного руками, затем положить начинку и сверху вторую часть мучной крошки, тоже слегка придавить руками. Выпекать при 180 °С 30—40 минут.

СУХОЙ ТОРТ С ОРЕХАМИ И ИЗЮМОМ

➢ *300 г муки, 250 г сливочного масла, 100 г ядер грецких орехов, 100 г изюма, 300 г сахарного песка, 2 яйца, 4 желтка.*

Яйца и желтки взбить с сахаром в пышную массу, влить растопленное масло (не горячее), положить обжаренные ядра орехов, промытый изюм и муку. Тесто должно быть по консистенции как густая манная каша. Выложить в форму или на сковороду, разровнять мокрой ложкой. Выпекать при 180 °С 20—25 минут, проверить пробником на готовность теста.

СМЕТАННЫЙ КЕКС

➢ *2 яйца, 450 г сахарного песка, 500 г обезжиренной сметаны, 600 г муки, 100 г ядер грецких орехов, 100 г изюма, 1/2 ч. ложки соды, 1 ч. ложка уксуса или лимонного сока, 50 г сахарной пудры.*

Взбить яйца с сахарным песком, добавить сметану, соду, погашенную уксусом, муку и замесить тесто. Изюм ошпарить кипятком, затем слить воду и обсушить салфеткой. Ядра грецких орехов измельчить и обжарить на сухой сковороде. Добавить в тесто изюм и орехи, перемешать. Форму смазать маргарином, посыпать мукой и выложить в нее тесто. Выпекать при 170 °С 30—40 минут, проверить пробником тесто на готовность. Немного охлажденный кекс вынуть из формы и посыпать сахарной пудрой.

ТОРТ ПЕСОЧНЫЙ

➢ *Для теста: 450 г муки, 3 яйца, 250 г маргарина или сливочного масла, 1 ч. ложка соды, 100 г сахара.*
Для начинки: 2 апельсина, 2 лимона, 200 г сахара.
Для безе: 100 г сахара.

Апельсины и лимоны вымыть, нарезать дольками, вынуть семена, пропустить через мясорубку. Смесь засыпать сахаром, перемешать и поставить в холодильник.

Белки отделить от желтков. Маргарин или масло порубить, смешать муку с содой и перетереть все в крошку, добавить желтки и сахар, вымесить песочное тесто. Края глубокой формы или сковороды смазать маслом, выложить тесто и разровнять руками, плотно прижимая к дну. Выпекать при 170 °С 15—20 минут, пока тесто не зарумянится.

Белки взбить в крепкую пену, добавляя понемногу сахар. Когда тесто зарумянится, вынуть его из духовки и положить ровным слоем начинку из апельсинов и лимонов, сверху осторожно уложить взбитые белки. Уменьшить огонь духовки до минимального, поставить торт в духовку и подержать 30—40 минут, пока безе не затвердеет.

ШАРЛОТКА

➢ *500 г яблок, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 3 яйца, корица и ванилин по вкусу.*

Яблоки очистить от кожуры, разрезать пополам и удалить сердцевину, нарезать некрупными дольками. Взбить миксером яйца с сахарным песком до полного растворения сахара, добавить муку и снова взбить. Форму смазать маслом, посыпать панировочными сухарями, уложить яблоки, так чтобы все дно формы было заполнено, залить яблоки тестом, сверху посыпать корицей, смешанной с ванилином. Выпекать при 200 °С 20—25 минут, пока тесто не поднимется примерно вдвое. Разрезать на порции горячий пирог и охладить. Можно подавать со сметаной.

ДЕСЕРТЫ

АЙВА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ

➢ *700—800 г айвы, 3 ст. ложки отварного риса, 1 ст. ложка сахара, 50 г изюма, 100 г грецких орехов, маргарин для смазывания противня.*

Айву вымыть, вырезать сердцевину с семенами. Смешать отварной рис, запаренный изюм и измельченные ядра грецких орехов. Этой начинкой заполнить подготовленную айву, сверху засыпать сахаром. Запекать в духовке на умеренном огне 15—20 минут, пока айва не станет мягкой. Количество порций — 3.

ПЕРСИКИ В ВИНЕ

➢ *700—800 г персиков, 1 ст. ложка меда, 150 мл сладкого белого вина, 150 мл воды, ванилин по вкусу, 4—8 листиков свежей мяты.*

Персики освободить от косточки, нарезать на четвертинки. Положить в кастрюлю персики, ванилин, мед и воду, довести до кипения и варить на медленном огне 10 минут. Выключить печь, переложить персики в глубокий салатник, залить вином и соусом от приготовления персиков, накрыть крышкой и охладить. Количество порций — 4.

БАНАНЫ В РОМЕ

➢ *800 г бананов, 4 ст. ложки рома, 4 ст. ложки сливок или сметаны, 2 ст. ложки сахара, 20 г сливочного масла.*

Масло растопить в сковороде и обжарить бананы, нарезанные на 4 части, в течение 2 минут, добавить ром и обжаривать еще 1—2 минуты. Добавить сливки или сметану, сахар и подогревать 1 минуту. Выложить на блюдо и залить соусом со сковороды. Количество порций — 4.

АБРИКОСЫ В ВАНИЛЬНОМ КРЕМЕ

➢ *400 г абрикосов, 1 ст. ложка сахара, 40 г миндаля.*
Для крема: 200 мл молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки крахмала, 2 желтка, ванилин по вкусу.

В горячее молоко положить сахар или его заменитель, крахмал, предварительно разведенный холодным молоком, довести до кипения, постоянно помешивая. Охладить 10–15 минут и ввести желтки, ванилин. Взбивать на водяной бане, охладить.

Абрикосы нарезать дольками, смешать с измельченным миндалем и сахаром, уложить в креманки, залить кремом. Украсить дольками абрикоса и поставить в холодильник на 1–2 часа. Количество порций — 4.

ТВОРОГ С КЛУБНИКОЙ

➢ *500 г творога, 1 стакан молока, 300 г клубники, сахар и ванилин по вкусу.*

Растереть не кислый, не жирный творог с сахаром, ванилином и молоком, взбить венчиком, смешать со свежей или замороженной клубникой. Разложить в вазочки. Количество порций — 6.

БАНАНОВЫЙ ДЕСЕРТ

➢ *200 г бананов (2 шт.), 1 ст. ложка муки, 50 г сливочного масла, 50 мл молока, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Бананы вымыть и аккуратно разрезать вдоль, не повреждая кожуру. Из мякоти бананов приготовить пюре, растереть вилкой или миксером. Муку перетереть с маслом, сахарной пудрой и солью, добавить молоко и на медленном огне нагреть до получения густого белого соуса,

охладить, помешивая. К остывшему соусу добавить желток и пюре из бананов, тщательно перемешать. Белок яйца взбить в крутую пену, добавить к общей массе и аккуратно перемешать. Банановую кожуру наполнить полученным кремом и выложить на противень, смазанный маслом, выпекать при 200 °C 5–6 минут. Количество порций — 4.

АПЕЛЬСИНОВОЕ ЖЕЛЕ

➢ *1 апельсин, 2 ст. ложки сахара, 375 мл сладкого белого вина, 5 листиков желатина, 250 мл воды.*

Срезать с апельсина цедру и выдавить сок. Положить цедру, сок и сахар в кастрюлю с водой, довести до кипения и варить 10 минут. Листы желатина поломать и залить небольшим количеством воды. Снять с огня апельсиновый сироп и залить желатин, помешать, чтобы желатин растворился, процедить и добавить вино. Ополоснуть форму для желе холодной водой и вылить в нее желе. Охладить в течение 2 часов. Перед подачей форму окунуть в горячую воду перевернуть на блюдо, разрезать на порции. Количество порций — 6.

АБРИКОСОВОЕ СУФЛЕ

➢ *500 г абрикосов, 2 ст. ложки крахмала, 50 г сливочного масла, 4 ст. ложки сахара, 6 яиц, 350 мл сливок, 100 мл воды, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Абрикосы очистить от косточек, залить водой и дать прокипеть 5–10 минут, затем протереть через сито. Добавить к абрикосам масло, крахмал, сливки, сахар и 6 желтков яиц, нагревать на огне и взбивать миксером до получения густой однородной массы. Снять с огня, добавить лимонный сок и продолжать взбивать до охлаждения. Белки яиц взбить в крутую пену и перемешать все вместе, выложить в форму для духовки и запекать при 110 °C 20–30 минут. Подавать теплым.

ГРУШЕВЫЙ ДЕСЕРТ

> *4 крупных груши, 300 мл апельсинового сока без сахара, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ст. ложки молотого душистого перца, 60 г изюма, 1 ч. ложка тертой цедры апельсина.*

Груши очистить, разрезать на половинки и удалить сердцевину, положить в широкую кастрюлю. Добавить апельсиновый сок, специи, изюм и сахар. Нагревать на медленном огне, помешивая, пока сахар не растворится, довести до кипения, уменьшить огонь и варить 10—15 минут, пока груши не станут мягкими. Выложить груши на блюдо, украсить апельсиновой цедрой и полить соусом. Количество порций — 4.

ЖЕЛЕ ИЗ ПРОСТОКВАШИ ИЛИ КЕФИРА

> *500 мл простокваши, 3 ст. ложки сахара, 15 г желатина, ванилин по вкусу.*

Свежую простоквашу или кефир смешать с сахаром и ванилином, взбить, добавить растворенный желатин и хорошо размешать. Разлить смесь в формы и охладить 2—3 часа. Количество порций — 6.

МОЛОЧНОЕ ЖЕЛЕ С ФРУКТАМИ

> *500 мл молока, 500 г ягод или фруктов, 2 ст. ложки сахара, 15 г желатина, ванилин по вкусу.*

Желатин замочить в небольшом количестве теплого молока, остальное молоко вскипятить с сахаром и ванилином. Затем все смешать и прогреть до полного растворения желатина, но не кипятить.

Ягоды (малина, клубника или тертое яблоко, айва) подготовить и положить на дно креманки и залить молочным желе, поставить в холодильник на 5—6 часов для застывания. Количество порций — 6.

СОДЕРЖАНИЕ

Великолепный стол за 30 минут

Составитель *Л. Бушуева*
Обложка *дизайн-группа «Форпост»*
Редактор *С. Рублев*
Корректор *Ю. Давыдова*
Верстка *Е. Турова*

Подписано в печать с оригинал-макета 21.09.2005.
Формат 84x108 1/32. Гарнитура «Times».
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 20 000 экз. Заказ № 3681.

ООО ИД «Владис»
344064, г. Ростов-на-Дону, пер. Радиаторный, 9.

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

Хотите порадовать гостей
и близких аппетитными
и питательными, а главное,
быстро приготовленными блюдами?
Тогда откройте этот сборник
рецептов и выберите,
что вам по вкусу.
Приятного аппетита!

